

## CURSO EN MINDFULNESS



**180,00 € - 250,00 €**

Este curso pretende introducirte en el área empresarial. El objetivo del curso, por tanto, es dotarte de las técnicas necesarias para aumentar los niveles de conciencia, contribuyendo a gestionar mejor los cambios, optimizar la toma de decisiones, gestionar las crisis y desafíos del día a día, así como obtener bienestar y un alto rendimiento personal y profesional. Cuando finalices el curso, habrás obtenido todas las herramientas necesarias para desenvolverte con claridad en este ámbito.

**Categorías:** [Coaching](#), [Cursos online](#) |

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	30 h
<b>Modalidad</b>	Online

<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL
<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### 1. UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCIENCIA EMOCIONAL APRENDER A RELAJARSE Y A DEJAR IR

1. Cómo hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana
2. Identificar tus estreses y superarlos
3. Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas La conciencia plena y la reducción del estrés
4. ¿Cómo parar tu cabeza?

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUAR EN CUENTAS DE REACCIONAR APRENDER A GESTIONAR EL CONFLICTO

1. Aprender a comunicarte de una forma asertiva
2. Técnicas de asertividad

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL ESTRÉS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

1. Gestiona el tiempo de forma eficaz
2. Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. APRENDER A OPTIMIZAR LA TOMA DE DECISIONES

1. Aprender a ver otras perspectivas
2. Cómo disminuir los juicios y expectativas

